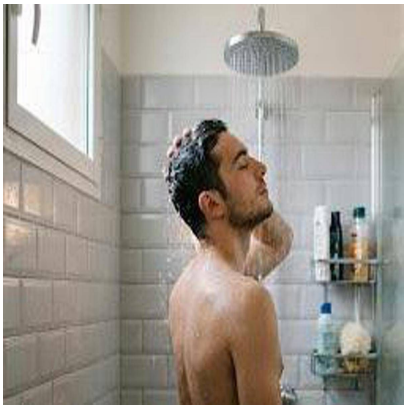


Doccia fredda, il segreto per ammalarsi menoâ?¦ e che fa bene anche allâ??ambiente

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Con lâ??inverno che incombe e il freddo che avanza, in molti si svegliano al mattino con un chiodo fisso: cosa fare per non cedere a un destino che pare ineluttabile, cioÃ¨ ammalarsi. Una risposta, solo in apparenza controintuitiva, la offre la scienza. Il segreto Ã¨ piÃ¹ semplice di quanto si pensi: una doccia fredda, abitudine che â?? secondo uno studio svizzero â?? fa bene non solo allâ??ambiente ma anche alla salute. Una psicologa dellâ??universitÃ di Basilea, Lena Glaser, si Ã¨ chiesta come si possono incoraggiare le persone a scegliere routine sostenibili e alleate del benessere. Per approfondire la questione, ha proposto unâ??insolita â??sfidaâ?? ai partecipanti. Ha chiesto loro di fare docce fredde. Risultato: chi ha mantenuto questo â??ritoâ?? ha riscontrato diversi benefici. La reazione piÃ¹ diffusa Ã¨ stata: â??Mi sento meglio e prendo meno giorni di malattiaâ?•.

Lo studio ha coinvolto 719 persone di etÃ compresa tra i 18 e i 65 anni, in buona salute, ai quali Ã¨ stato chiesto di fare docce con acqua il piÃ¹ fredda possibile, compatibilmente con le condizioni del loro impianto idraulico, per 12 settimane. Per poter partecipare, i soggetti non dovevano essere giÃ soliti fare docce fredde. Molti partecipanti si sono ritirati durante le prime 2 settimane, ma il tasso di abbandono Ã¨ diminuito in seguito. â??Questo suggerisce che le persone si abituano gradualmenteâ?•, evidenzia Glaser. Ma con il progredire dello studio, i partecipanti rimanenti hanno riferito di sentirsi sempre meglio, sia mentalmente che fisicamente. Secondo lâ??esperta, questi miglioramenti soggettivi si sono riflessi anche nei giorni di malattia: in media, i partecipanti hanno usufruito del 31% di giorni in meno rispetto al gruppo di controllo. E anche lâ??ambiente ringrazia.

Molte persone sanno che il loro comportamento non Ã¨ â??greenâ?? e puÃ² avere un effetto dannoso, eppure faticano a cambiare le proprie abitudini. â??Questo Ã¨ particolarmente vero quando sentono di dover rinunciare a qualcosa o spendere di piÃ¹â?•, afferma Glaser che, come psicoterapeuta, si imbatte regolarmente in questa resistenza al cambiamento. Nella sua tesi di dottorato nella FacoltÃ di Psicologia ha esplorato se le persone siano piÃ¹ propense ad adottare abitudini che giovano sia al clima che alla loro salute se queste abitudini sono facili da integrare nella vita quotidiana e offrono gratificazioni personali. Da qui Ã¨ nata lâ??impostazione dello studio: indagato questa questione studiando gli effetti delle docce fredde regolari.

â??Quando le persone vedono un beneficio personale nel cambiare il proprio comportamento e non hanno la sensazione di rinunciare a qualcosa o di perdersi qualcosa, sono piÃ¹ motivate a perseverareâ?•, ragiona lâ??esperta. Non Ã¨ noto se i partecipanti abbiano continuato a fare docce fredde dopo la fine dello studio, nÃ© se abbiano compensato il disagio concedendosi altri piaceri (cosa che potrebbe ridurre o addirittura annullare i benefici ambientali). Ma la notizia incoraggiante su cui Glaser mette lâ??accento Ã¨ che anche piccole variazioni di temperatura dellâ??acqua possono avere un effetto positivo. Non deve essere per forza una scelta drastica. Trovare una via di mezzo va benissimo, Ã¨ il messaggio. â??Se ci costringiamo a rinunciare a ogni comfort e piacere, alla lunga avrÃ un impatto negativo sul nostro benessere e sulla nostra salute mentaleâ?•. Chiunque sia interessato a provare le docce fredde puÃ² iniziare gradualmente, mettere alla prova i propri limiti e magari spingersi un poâ?? oltre nel tempo. â??Lâ??acqua non deve essere necessariamente fredda allo stesso modo ogni giorno. Non ci sentiamo ugualmente coraggiosi ogni giorno, e va bene cosÃ¬â?•, osserva Glaser. Per chi volesse provare a casa, lâ??indicazione dello studio di fare la doccia â??con lâ??acqua piÃ¹ fredda possibileâ?• potrebbe essere interpretata in modo leggermente diverso. Ma lâ??invito degli autori Ã¨: impostate la temperatura dellâ??acqua in base a ciÃ² che vi fa sentire a vostro agio quel giorno. â??Ã? importante ascoltare il proprio corpo e prestare attenzione a come ci si sente. Ma a volte vale la pena spingersi un poâ?? oltre i propri limitiâ?•, conclude Glaser.

default watermark

Quando si parla di cambiare le proprie abitudini per proteggere il clima, la discussione si concentra solitamente su trasporti, alimentazione o riciclâ?•, dice Glaser. Ma in questi ambiti, misure drastiche come il divieto di volo o lâ??offerta di soli pasti vegetariani nelle mense aziendali spesso incontrano resistenza. Pur sapendo che volare contribuisce al climate change e che il consumo di carne ha conseguenze negative sia per lâ??ambiente che per la salute, viene vissuto come difficile rinunciarvi. Per lâ??esperta serve un approccio piÃ¹ empatico se si vuole che le persone cambino il loro comportamento. La temperatura e il consumo dellâ??acqua raramente vengono menzionati nelle discussioni sullâ??azione per il clima, anche se cambiare le abitudini sotto la doccia ha un impatto ambientale paragonabile al riciclo.

â??Fare una doccia fredda non Ã¨ esattamente piacevole, ma Ã¨ un piccolo cambiamento da apportare. Dopotutto, ci laviamo comunqueâ?•. Ã? anche un passo relativamente semplice che puÃ² far risparmiare. Interrogati sui benefici immediati di una doccia fredda, i partecipanti hanno affermato di sentirsi piÃ¹ svegli e rinfrescati. Si sono anche detti orgogliosi di essersi spinti oltre i propri limiti, affrontando qualcosa di scomodo. â??Esperienze come queste possono essere motivantiâ?•, sottolinea Glaser. Ma câ??Ã¨ anche lâ??effetto â??economicoâ?? sul lungo termine. Le persone tendono a trascorrere meno tempo sotto una doccia fredda, riducendo il consumo di acqua. E consumano meno energia perchÃ© lâ??acqua non ha bisogno di essere riscaldata. Per una doccia da 45 litri, abbassare la temperatura dellâ??acqua da 40 a 15 Â°C consente di risparmiare 1,3 kWh di energia. Il che si traduce in bollette piÃ¹ basse e in una riduzione misurabile delle emissioni di CO2. Nel corso dello studio di 12 settimane, i partecipanti hanno ridotto le proprie emissioni di CO2 di 15 kg a persona, un valore pressochÃ© equivalente alle emissioni prodotte da un tragitto in auto di 100 chilometri.

â??Quando le persone vedono un beneficio personale nel cambiare il proprio comportamento e non hanno la sensazione di rinunciare a qualcosa o di perdersi qualcosa, sono piÃ¹ motivate a perseverareâ?•, ragiona lâ??esperta. Non Ã¨ noto se i partecipanti abbiano continuato a fare docce fredde dopo la fine dello studio, nÃ© se abbiano compensato il disagio concedendosi altri piaceri (cosa che potrebbe ridurre o addirittura annullare i benefici ambientali). Ma la notizia incoraggiante su cui Glaser mette lâ??accento Ã¨ che anche piccole variazioni di temperatura dellâ??acqua possono avere

un effetto positivo. Non deve essere per forza una scelta drastica. Trovare una via di mezzo va benissimo, Ã¨ il messaggio. â??Se ci costringiamo a rinunciare a ogni comfort e piacere, alla lunga avrÃ un impatto negativo sul nostro benessere e sulla nostra salute mentaleâ?•. Chiunque sia interessato a provare le docce fredde puÃ² iniziare gradualmente, mettere alla prova i propri limiti e magari spingersi un poâ?? oltre nel tempo. â??Lâ??acqua non deve essere necessariamente fredda allo stesso modo ogni giorno. Non ci sentiamo ugualmente coraggiosi ogni giorno, e va bene cosÃ¬â?•, osserva Glaser. Per chi volesse provare a casa, lâ??indicazione dello studio di fare la doccia â??con lâ??acqua piÃ¹ fredda possibileâ?• potrebbe essere interpretata in modo leggermente diverso. Ma lâ??invito degli autori Ã¨: impostate la temperatura dellâ??acqua in base a ciÃ² che vi fa sentire a vostro agio quel giorno. â??Ã? importante ascoltare il proprio corpo e prestare attenzione a come ci si sente. Ma a volte vale la pena spingersi un poâ?? oltre i propri limitiâ?•, conclude Glaser.

â??

cronaca

default watermark

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 5, 2026
Autore
redazione